

# 11月給食だより

令和2年10月31日  
新潟大学附属長岡中学校

木の葉が色づき、秋が深まってきました。気温もずいぶん下がり、これからの時期は、体調を崩しやすくなりがちです。規則正しい生活と食事、食事前の手洗い・うがいを必ず行い、体調管理に気を付けましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 正しい食事のマナーを身に付けよう

正しいマナーを心がけると、美しく食べることができ、周りの人に良い印象を与えます。また、正しいマナーで食べることは、食べ物や食に携わる人々へ感謝の気持ちを表すひとつの方法でもあります。正しいマナーで感謝の気持ちを表していきましょう。

## 感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」<sup>にいなめさい</sup>という行事でした。今月は感謝して食べるについて考えてみましょう。



## 実りの秋 地場産物に感謝

新潟県内では、おいしいお米や野菜が収穫され、給食にも使われています。

地域でとれたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。地場産物を食べることの良さには、安心・安全であること、輸送時間が短いため新鮮な状態で手に入り、環境にも優しいことなどが挙げられます。

地域の生産者の方々が、手間をかけて大切に育ててくださったものを、感謝しておいしくいただきましょう。



## 感謝の気持ちを表そう

正しいマナーで感謝の気持ちを表していきましょう。

### 「いただきます」と「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表す大切なマナーです

いただきます

「ごちそうさま」の「馳走」<sup>ちそう</sup>とは、走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、駆け回って集めたり、料理をしたりしていただいたことに感謝してあいさつしましょう。

ごちそうさま

私たちは、肉や魚、米、野菜、果物などのさまざまな命をいただいて生きています。「いただきます」という言葉は、命を与えてくれた生き物や植物、また、食に携わった方々への感謝の言葉です。

### 好き嫌いしないで食べることもマナーのひとつです

食べ物を好き嫌いしないで残さず食べることは、食べ物の命を大切にし、作ってくれた人に感謝することにつながります。

食器を大切に扱うことや、姿勢を正して美しく食べることも、感謝の気持ちを表すことにつながっています。

感謝の気持ちを行動でも表してみましょう。



# 11月献立表

新潟大学附属長岡中学校

| 月                                                                                                                                                      | 火                                                                                                                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>・菜めし<br>・ちくわの磯辺揚げ<br>・鶏団子汁<br>                            | <b>3</b><br>文化の日<br>                                                                                                                                      | <b>4</b><br>・ごはん<br>・揚げ春巻き<br>・マーボー豆腐<br>園児なし<br>           | <b>5</b><br>・カレークリームソース<br>ドリア<br>・れんこんと菊の<br>ごまドレッシングサラダ<br>園児なし<br> | <b>6</b><br>・コッペパン<br>・フルーツクリーム<br>・鶏肉のトマトソース煮<br>             |
| 熱 743 た 26.3 脂 21.3<br>ごはん・油・小麦粉・片栗粉<br>ちくわ・のり・鶏肉・牛乳<br>キャベツ・たまねぎ・だいこん<br>にんじん・しめじ・ねぎ                                                                  | エネルギーのもとになる食品<br>体をつくるもとになる食品<br>体の調子を整える食品                                                                                                                                                                                                | 熱 964 た 29.0 脂 39.0<br>ごはん・米粉・小麦粉・油・春雨<br>豚肉・豆腐・牛乳<br>にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>たら・ねぎ・しいたけ・にんにく                                                      | 熱 846 た 27.1 脂 26.2<br>ごはん・マカロニ・バター・ごま<br>鶏肉・ベーコン・生クリーム・牛乳<br>たまねぎ・にんじん・しめじ・菊<br>れんこん・ほうれんそう・もやし                                                         | 熱 766 た 26.5 脂 28.2<br>パン・油・砂糖<br>鶏肉・ヨーグルト・牛乳<br>しめじ・エリンギ・たまねぎ・もも<br>にんじん・バナナ・みかん・パイナップル                                                          |
| <b>9</b><br>・ごはん<br>・茎わかめの炒め物<br>・どさんこ汁<br>                           | <b>10</b><br>・お麦めん<br>・和風汁<br>・大学いも<br>                                                                                                                   | <b>11</b><br>・ごはん<br>・いわしのおろし煮<br>・豚肉と白菜の豆乳鍋<br>園児なし<br>    | <b>12</b><br>・ごはん<br>・車ふの揚げ煮<br>・味噌おでん<br>                            | <b>13</b><br>・根菜カレーライス<br>・ビーンズサラダ<br>・お米のムース<br>              |
| 熱 685 た 27.5 脂 15.0<br>ごはん・油・砂糖・じゃがいも<br>鶏肉・さつまいも・鮭・牛乳<br>にんじん・いんげん・たまねぎ<br>コーン・だいこん・キャベツ・ねぎ                                                           | 熱 845 た 28.7 脂 22.1<br>小麦めん・さつまいも・油・ごま<br>油揚げ・豚肉・かまぼこ・牛乳<br>たまねぎ・にんじん・えのきたけ<br>しいたけ・小松菜・ねぎ                                                                                                                                                 | 熱 735 た 32.5 脂 22.8<br>ごはん・砂糖<br>いわし・豚肉・厚揚げ・豆乳・牛乳<br>だいこん・しゅんぎく・えのきたけ<br>はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ                                                    | 熱 788 た 26.8 脂 22.5<br>ごはん・ふ・じゃがいも・油<br>豚肉・さつまいも・ちくわ<br>こんぶ・うずら卵・牛乳<br>にんじん・だいこん                                                                         | 熱 967 た 28.1 脂 33.5<br>ごはん・さつまいも・油・砂糖<br>豚肉・大豆・ハム・牛乳<br>たまねぎ・にんじん・だいこん<br>れんこん・キャベツ・きゅうり                                                          |
| <b>16</b><br>・ごはん<br>・鮭チーズフライ<br>・豚肉と里芋のごま味噌煮<br>                    | <b>17</b><br>・ごはん<br>・鯖の塩焼き<br>・豚汁<br>                                                                                                                   | <b>18</b><br>・ごはん<br>・納豆<br>・すき焼き煮<br>                     | <b>19</b><br>・ごはん<br>・鶏肉のから揚げ<br>・白菜の味噌汁<br>                         | <b>20</b><br>・ココア米粉揚げパン<br>・ツナ海藻サラダ<br>・かぶと大根のコンソメ<br>スープ<br> |
| 幼稚園なし、小学校5・6年なし<br>熱 796 た 29.3 脂 25.1<br>ごはん・さといも・ごま・油<br>鮭・チーズ・豚肉・牛乳<br>にんじん・だいこん・いんげん<br>しょうが                                                       | 熱 778 た 34.2 脂 25.1<br>ごはん・じゃがいも<br>さば・豚肉・豆腐・牛乳<br>にんじん・ごぼう・だいこん<br>しめじ・ねぎ                                                                                                                                                                 | 熱 747 た 31.5 脂 21.1<br>ごはん・ふ・油・砂糖<br>納豆・豚肉・豆腐・砂糖・牛乳<br>にんじん・はくさい・ねぎ<br>えのきたけ・しゅんぎく                                                           | 熱 791 た 27.3 脂 26.7<br>ごはん・米粉・じゃがいも・油<br>鶏肉・油揚げ・牛乳<br>はくさい・にんじん・だいこん<br>ねぎ・しょうが                                                                          | 熱 771 た 29.5 脂 34.1<br>米粉パン・油・砂糖<br>ツナ・ベーコン・わかめ・牛乳<br>キャベツ・もやし・にんじん<br>かぶ・たまねぎ・だいこん                                                               |
| <b>23</b><br>勤労感謝の日<br>                                             | <b>24</b><br>・中華めん<br>・塩ラーメンスープ<br>・根菜の揚げ煮<br>小学校なし<br>                                                                                                 | <b>25</b><br>・ゆかりごはん<br>・いかと大根の煮物<br>・かきたま味噌汁<br>園児なし<br> | <b>26</b><br>・ひじきしらす<br>そぼろ丼<br>・味噌けんちん汁<br>小学校5・6年なし<br>           | <b>27</b><br>・ごはん<br>・豚肉とさつまいもの<br>カレー風味<br>・わかめと豆腐の味噌汁<br>  |
| 幼稚園なし、小学校なし<br>熱 911 た 35.7 脂 33.1<br>ごはん・ごま・油・砂糖<br>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳<br>にんじん・たまねぎ・コーン<br>たら・もやし・チンゲンサイ                                                   | 熱 805 た 25.8 脂 22.0<br>中華めん・さつまいも・油<br>豚肉・なると・牛乳<br>にんじん・きくらげ・キャベツ<br>たら・れんこん・ピーマン                                                                                                                                                         | 熱 708 た 29.9 脂 15.8<br>ごはん・じゃがいも・片栗粉<br>いか・厚揚げ・卵・牛乳<br>だいこん・にんじん・はくさい<br>きぬさや・えのきたけ・ねぎ                                                       | 熱 860 た 39.4 脂 30.5<br>ごはん・じゃがいも・砂糖・油<br>豚肉・鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳<br>だいこん・にんじん・ごぼう<br>ねぎ・えだまめ・しょうが                                                                 | 熱 951 た 33.3 脂 34.5<br>ごはん・さつまいも・油<br>大豆・豚肉・豆腐・牛乳<br>にんじん・だいこん・ねぎ<br>えのきたけ                                                                        |
| <b>30</b><br>・ごまだれ焼き肉丼<br>・中華風コーンスープ<br>・ヨーグルト<br>幼稚園なし、小学校なし<br>熱 911 た 35.7 脂 33.1<br>ごはん・ごま・油・砂糖<br>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳<br>にんじん・たまねぎ・コーン<br>たら・もやし・チンゲンサイ | ・給食のお米は11月から新米に切り替わります。<br>・今月は秋が旬の「さつまいも」や「きのこ」を多く取り入れました。<br>・中学校3年生に募集したリクエスト給食で人気のあった「ココア揚げパン」を20日に出します。（献立欄に太字で表示）<br>・新型コロナウイルス感染症対策として、配膳の過程での感染防止のため、品数の少ない献立を取り入れています。料理中の食材の種類や使用量を増やすなどして、栄養価や食べた時の満足感を満たすように工夫していますので、ご了承ください。 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |



※ 献立は都合により変更になる場合があります。 【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)